

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Составитель: преподаватель

Н.В. Тутынина

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе
методическим советом Уральского лесотехнического колледжа
(протокол № 1 от 30 августа 2025 года)

Председатель методического совета



(подпись)

М.В. Чапаева

г. Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «БД.10 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**.

Общеобразовательная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, ОГСЭ.05 Физическая культура, ЕН.04 Экологические основы природопользования, ОПЦ.06 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы дисциплины «БД.10 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; принятие себя и других людей: - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
1. Основное содержание	72
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
Из них	
2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
индивидуальный проект	нет
Промежуточная аттестация (1 семестр – зачет, 2 семестр - дифференцированный зачёт)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование тем и разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях.			ОК.08
Основное содержание		8	ОК.08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль ФКиС в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о ФК: основные понятия, основные направления развития ФК в обществе и их формы организации.	1	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» - программная и нормативная часть основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Понятие здоровье (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие.	1	
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная активность и ее роль в организации здорового образа жизни и современного человека.	1	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Формы организаций самостоятельных занятий оздоровительной ФК и их особенности. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям ФК. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий ФУ.	1	
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и	1	

культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	физической работоспособностью. Физические качества, средства их совершенствования. Техника безопасности на занятиях		
Профессионально-ориентированное содержание		4	ОК.08
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Подбор упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК.08
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее задачи и средства. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии, определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.	2	ОК.08
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		58	ОК.08
Методико-практические занятия		16	
Профессионально-ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений, утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных	2	

ВФСК «ГТО»	заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения КУ для производственной гимнастики, КУ для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Освоение методики составления и проведения КУ для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК.08
	Практические занятия	8	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	4	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Основное содержание		42	ОК.08
Учебно-тренировочные занятия		42	ОК.08
2.6 Легкая атлетика		10	ОК.08
Тема 2.6 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК.08
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) для развития выносливости.	2	
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Обучение бегу на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	2	

	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 8-10 мин.	2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.	2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	
2.7 Спортивные игры		18	ОК.08
Тема 2.7. Волейбол (1)	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.	2	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.	2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.7 Баскетбол (2)	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности игры в баскетбол. Основные правила игры. Обучение ведению мяча.	2	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение броскам мяча.	2	
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой. Обучение ловле и перемещению после передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.7 Футбол (3)	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности игры в футбол. Основные правила игры. Обучение ведению мяча.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.	2	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
2.8 Общая физическая подготовка		4	ОК.08
Тема 2.8 ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК.08
	Практические занятия	4	
	ОРУ, упражнения в паре с партнером	2	
	ОРУ, упражнения с гантелями	2	
	Зачет	2	ОК.08
2.9 Спортивные игры		12	ОК.08
Тема 2.9 Волейбол (1)	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	Практические занятия	6	
	Совершенствование верхней и нижней передачи	2	

	Совершенствование техники подач по зонам	2	
	Совершенствование приема мяча после подачи	2	
Тема 2.9 Баскетбол (2)	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	Практические занятия	6	
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой	2	
	Совершенствование передачи мяча в парах	2	
	Совершенствование броска мяча с сопротивлением защитника	2	
3.1 Общая физическая подготовка		4	ОК.08
Тема 3. 1 ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК.08
	Практические занятия	4	
	ОРУ, упражнение с набивными мячами	2	
	ОРУ, упражнение с эспандерами	2	
3.2 Лыжная подготовка		12	ОК.08
Тема 3.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК.08
	Практические занятия	12	
	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике передвижения ступающим и скользящим шагом	2	
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу, двушажным ходом. Переход с хода на ход	2	
	Обучение технике спуска в низкой, основной и высокой стойках	2	
	Обучение технике поворота переступанием на месте и в движении	2	
	Обучение технике «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», технике торможений. Обучение способов подъема в гору	2	
	Прохождение дистанции до 1,5 км (девушки) и 3 км (юноши)	2	
3.3 Подвижные игры		4	ОК.08
Тема 3.3 Подвижные игры с использование спортивного инвентаря	Содержание учебного материала	4	ОК.08
	Практические занятия	4	
	Вышибалы командой с использованием двух мячей	2	
	Веселые старты с использованием спортивного инвентаря	2	
3.4 Легкая атлетика		4	ОК.08

Тема 3.4 Обучение технике бега	Содержание учебного материала	4	ОК.08
	Практические занятия	4	
	Обучение бега с высокого и низкого старта, кроссовому бегу	2	
	Обучение передачи эстафетной палочки. Обучение эстафетному бегу	2	
Тема 3.5 Сдача нормативов ГТО	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	Практические занятия	2	
	Сдача нормативов ГТО	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	ОК.08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Дворец спорта. Большой игровой зал со следующим оборудованием: ворота (гандбольные, футбольные), гасители, баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, трибуны, электронное табло, теннисные столы, мячи (футбольные, баскетбольные, гандбольные), скакалки, медболы, коврики гимнастические, бадминтонные ракетки, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, теннисные ракетки, мячи, сетки, гимнастические маты.

Дворец спорта. Малый игровой зал со следующим оборудованием: стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка для судьи, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты;

Зал борьбы и бокса со следующим оборудованием: два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги, зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические скамейки, параллельные брусья, весы медицинские электронные, гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медболы, обручи, перчатки боксерские, шлемы боксерские, лапы боксерские, велотренажёр, беговая дорожка, шкафы для хранения, коврики гимнастические, бодибары, фитболы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами со следующим оборудованием: футбольные ворота, трибуны, оборудование для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья, шведская стенка), щиты баскетбольные, кольца, барьеры легкоатлетические, конусы, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), спортивные гранаты, скакалки, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

4. Физическая культура: самостоятельная работа обучающихся СПО : учебно-методическое пособие / А. Н. Шевяков, В. И. Лавриненко, С. Н. Александров, О. П. Андрущенко. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2024. — 132 с. — ISBN 978-5-00151-421-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462650> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408869> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1-2, Т 1.1-3.5.	- выполнение самостоятельной работы - составление кроссворда - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата- контрольное тестирование - оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача нормативов ГТО, - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.